

6月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

| 日付 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくるもとになる食品 | おもに体の調子をととのえるもとになる食品 | 中学校 1種校 たんぱく質 |
|----|---|-------|----|---------------------------------------|--|---|---|---------------------|
| 1 | 木 | パン | 牛乳 | 肉団子と野菜のスープ 白身魚フライ タルタルソース | ミルクパン サラダ油 白身魚フライ(パン粉) タルタルソース(卵なし) | 牛乳 肉団子(鶏肉) 白身魚フライ(ホキ) | ドライバイン にんじん キャベツ たまねぎ コーン パセリ | 815kcal 31.0g |
| 2 | 金 | ごはん | 牛乳 | キムチ入り豚汁 三色丼の具 | ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油 | 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 炒り卵 | にんじん ごぼう 白菜 大根 ねぎ こんにやく キムチ しょうが いんげん | 703kcal 31.7g |
| 5 | 月 | ごはん | 牛乳 | わかめスープ トリニータ丼 | ごはん 春雨 ごま油 でんぶん 油 砂糖 | 牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 かまぼこ 鶏肉 | にんじん ねぎ 干しシイタケ にんにく にら しょうが | 751kcal 29.8g |
| 6 | 火 | コッペパン | 牛乳 | なすとトマトのスパゲッティ 小松菜とツナのサラダ | コッペパン スパゲッティ オリーブ油 砂糖 | 牛乳 牛肉 豚肉 ツナ | にんにく たまねぎ なす トマト エリンギ アスパラ 小松菜 にんじん コーン かぼす果汁 | 717kcal 32.3g |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | 魚そうめんのすまし汁 鶏めしの具 厚焼き卵 | ごはん サラダ油 砂糖 | 牛乳 魚そうめん(イトヨリ) 豆腐 鶏肉 卵 | にんじん ねぎ たまねぎ 干しシイタケ ごぼう にんにく | 694kcal 31.5g |
| 12 | 月 | ごはん | 牛乳 | チキンとほうれん草のカレー コロコロチーズのサラダ | ごはん じゃがいも サラダ油 | 牛乳 鶏肉 ロースハム チーズ | たまねぎ にんじん トマト ほうれん草 しょうが りんご にんにく きゅうり コーン | 720kcal 31.0g |
| 13 | 火 | 米粉パン | 牛乳 | ポークビーンズ ツナコーンサラダ | 米粉パン サラダ油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵なし) | 牛乳 豚肉 大豆 ツナ | たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ | 804kcal 49.9g |
| 14 | 水 | ごはん | 牛乳 | 厚揚げとなすのマーボー炒め かぼす和え | ごはん サラダ油 砂糖 でんぶん ごま油 ごま | 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ ちりめんじゃこ | にんにく しょうが たまねぎ なす にんじん 干しシイタケ にら きゅうり キャベツ かぼす果汁 | 728kcal 34.1g |
| 15 | 木 | コッペパン | 牛乳 | コーンスープ 鶏肉の甘夏ソース おおいだ産給の日 | コッペパン サラダ油 じゃがいも 小麦粉 でんぶん 甘夏ジャム(砂糖) | 牛乳 ベーコン 鶏肉 | たまねぎ にんじん コーン パセリ 甘夏ジャム(甘夏) | 776kcal 38.3g |
| 16 | 金 | ごはん | 牛乳 | かきたま汁 あじの開き揚げ 豊後みそ | ごはん でんぶん サラダ油 砂糖 | 牛乳 豆腐 かまぼこ 卵 あじの開き 豚肉 ちりめんじゃこ みそ | にんじん ほうれん草 ねぎ たまねぎ にら 干しシイタケ | 702kcal 34.2g |
| 19 | 月 | ごはん | 牛乳 | 鶏のピリ辛煮 ごまじゃこサラダ | ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま | 牛乳 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ | にんじん ごぼう こんにやく えだまめ キャベツ 小松菜 かぼす果汁 | 727kcal 29.1g |
| 20 | 火 | コッペパン | 牛乳 | パンプキンスープ 鶏肉のチリソースかけ | コッペパン バター 生クリーム サラダ油 砂糖 | 牛乳 ベーコン 鶏肉 | たまねぎ たばこ パセリ にんにく しょうが | 790kcal 36.2g |
| 21 | 水 | ごはん | 牛乳 | ハヤシライス コールスローサラダ | ごはん サラダ油 生クリーム マヨネーズ(卵なし) 砂糖 | 牛乳 豚肉 ロースハム | たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 | 716kcal 27.5g |
| 22 | 木 | 黒砂糖パン | 牛乳 | じゃがいものクリーム煮 グリーンサラダ | 黒砂糖パン じゃがいも 生クリーム 砂糖 オリーブ油 | 牛乳 鶏肉 ウインナー | たまねぎ にんじん 枝豆 マッシュルーム キャベツ ブロッコリー コーン | 766kcal 29.8g |
| 23 | 金 | ごはん | 牛乳 | キャベツのみそ汁 れんこんのきんぴら いわしのおかか煮 | ごはん 砂糖 ごま ごま油 | 牛乳 厚揚げ みそ ちりめんじゃこ いわしのおかか煮(いわし) | キャベツ にんじん 大根 たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう こんにやく いんげん | 709kcal 30.3g |

| | | | | | | | | |
|----|---|-------|----|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|------------------|
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | じゃがいものそぼろ煮 梅サラダ | ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 かつお節 ロースハム | たまねぎ にんじん いんげん こんにやく キャベツ きゅうり カリカリ梅 | 699kcal 29.0g |
| 27 | 火 | ミルクパン | 牛乳 | チキンラタトゥイユ 魚のカレーチーズ焼き | ミルクパン じゃがいも オリーブ油 小麦粉 パン粉 | 牛乳 鶏肉 ホキ チーズ | にんにく たまねぎ セロリ ズッキーニ 黄ピーマン トマト なす | 761kcal 38.3g |
| 28 | 水 | ごはん | 牛乳 | かぼちゃのみそ汁 カミカミサラダ かつおフライ | ごはん 砂糖 ごま油 サラダ油 かつおフライ(パン粉) | 牛乳 厚揚げ みそ さいいか かつおフライ(かつお) | かぼちゃ たまねぎ ねぎ えのきたけ 切り干し大根 キャベツ きゅうり にんじん | 732kcal 30.8g |
| 29 | 木 | コッペパン | 牛乳 | カレーうどん アスパラとチキンのごま和え | コッペパン うどん でんぶん ごまドレッシング | 牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ ささみフレーク | たまねぎ にんじん 白ねぎ 小松菜 しめじ コーン アスパラガス | 758kcal 34.3g |
| 30 | 金 | ごはん | 牛乳 | けんちん煮 あじの南蛮漬け | ごはん 砂糖 サラダ油 でんぶん | 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ あじ | にんじん 大根 白菜 ねぎ ごぼう 干しシイタケ たまねぎ ピーマン | 749kcal 35.9g |

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。

給食ひろば



おおいだ産給の日

甘夏ジャム(佐賀県産)

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。



無農薬で栽培された甘夏を果肉・果汁はもちろん、皮まで丸ごと使った「甘夏ジャム」このジャムをソースにして、鶏のから揚げにかけて仕上げました。

- ・コッペパン A献立：6月13日(火)
- ・牛乳 B献立：6月15日(木)
- ・コーンスープ
- ・鶏肉の甘夏ソース

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。